



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

SV: Utbränd? Finns det skillnader i grad av utbrändhet beroende på kön, föräldraskap eller civilstatus

EN: Burn out? Are there differences in the degree of burn out depending on gender, parenthood or marital status

**Madelene Johnn
Sara Persson**

Kandidatuppsats HT 2020

Examinator: Petri Kajonius
Handledare: Mats Dahl

Abstract

The purpose of this essay was to see if there were any differences regarding burn out depending on gender, marital status or if the person had children living at home. We collected our data through an online-survey constructed from the Copenhagen Burnout Inventory. The result showed that there was an interaction effect on gender and children, namely that men who had children living at home had significantly less symptoms of burn out than men without children and also less than women both with or without children, although our sample was low in men, therefore it's probably a type I error. Earlier research (e.g. Nelson-Coffey et al., 2019) showed that men more than women benefited from having children in terms of improved mental health. This could be a result from men spending time with their children through play and fun activities, and women took bigger responsibilities for nurturing and discipline. Other research also points out that contrary to common beliefs women don't experience more burn out than men, but they do express it differently, women were more prone to emotional exhaustion while men showed signs of cynicism. A problem with the way we measure burn out today is that we measure emotional exhaustion more than cynicism even though both are symptoms of burn out, therefore women often misleadingly look like they more often are victims of burn out than men.

Key words: burn out, gender, marital status, parenthood

Sammanfattning

Denna uppsats syftade till att undersöka om det fanns några skillnader avseende utbrändhet beroende på kön, civilstatus eller om en hade hemmavarande barn. Datan samlades in genom en online-enkät som utgick från Copenhagen Burnout Inventory. Vårt resultat visade att det fanns en interaktionseffekt för kön och barn, närmare bestämt att män med barn hade signifikant mindre utbrändhetssymtom än män utan barn och även mindre än kvinnor både med och utan barn, dock var vårt urval av män såpass lågt att vi måste anta att det troligtvis är ett typ I fel och inte ett signifikant resultat. Tidigare forskning (t.ex. Nelson-Coffey et al., 2019) visade att män mer än kvinnor drog fördelar av att bli föräldrar i form av förbättrad mental hälsa. Detta kan vara ett resultat av att män oftare spenderade tid med sina barn genom lek och roliga aktiviteter, medans kvinnor oftare tog ansvaret för omsorgen och uppfostran. Annan forskning visade också på att i motsats till den allmänna uppfattningen så var inte kvinnor mer utbrända än män, men de uppvisade olika typer av utbrändhetssymtom, kvinnor var oftare emotionellt utmattade medans män oftare blev cyniska. Ett problem med sättet vi mäter utbrändhet idag är att en mer mäter emotionell utmattning än cynism trots att båda anses vara symtom på utbrändhet, därför framstår det ofta som att kvinnor i högre grad än män är drabbade av utbrändhet.

Nyckelord: utbrändhet, kön, civilstatus, föräldraskap

Tack

Först skulle vi vilja rikta ett stort tack till alla som tog sig tiden att svara på vår enkät trots att vi lever i en tid där vi översköljs av olika undersökningar. Utan er hade det helt enkelt inte blivit någon uppsats.

Vi vill också ta tillfället i akt att tacka vår handledare Mats Dahl, hans hjälp har varit ovärderlig, och vi visste redan innan vi bestämt vad vi skulle skriva om att det var just Mats som vi ville ha som handledare, tack vare hans fantastiska insatser som lärare på tidigare kurser.

Tack till familj och vänner som på olika sätt har stöttat oss och hejat på oss under hela den ibland kämpiga processen det innebär att skriva uppsats.

Sist men absolut inte minst, vårt varmaste och mest kärleksfulla tack vill vi rikta till kaffet, som ett ljus i mörkret fanns du där när motivationen tröt och ringarna under ögonen var mörkare än midvinternatten.

Utbränd? Finns det skillnader i grad av utbrändhet beroende på kön, föräldraskap eller civilstatus

Syftet med denna uppsats var att undersöka om det fanns någon skillnad i symtom på utbrändhet beroende på civilstatus, kön eller föräldraskap. Vårt antagande var att det fanns en könsskillnad och att det finns en interaktionseffekt av antingen civilstatus eller föräldraskap. Anledningen till att vi valde att undersöka utbrändhet är att det är en viktig fråga då utbrändhet som diagnos vid sjukskrivningar ökar i snabb takt i Sverige och är en plåga både för individ och samhälle. Det är också ett sjukdomstillstånd som i många fall leder till en långvarig sjukskrivning, ibland under flera år. Det förekommer också att personer som drabbats av utbrändhet, även om de kan återgå till arbete, aldrig återfår sin fulla arbetsförmåga igen.

Sjukskrivningar på grund av psykosociala besvär som till exempel utmattningssyndrom ökar i snabb takt i Sverige och kvinnor är överrepresenterade i den gruppen. I en nyligen utkommen rapport från Försäkringskassan (2020) redovisades andelen sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa. I psykisk ohälsa räknas såväl akuta stressreaktioner som utmattningssyndrom in. Utmattningssyndrom kategoriseras som en underkategori till F43 Anpassningssvårigheter och reaktion på svår stress. Under 2018 samt 2019 var andelen startade sjukfall för män i åldrarna 25-34 samt 35-44 med psykiatriska diagnoser inom F43 38.6% och 49.4%. Av dessa utgjordes 10.5% respektive 16.2% av sjukfall diagnostiserade med utmattningssyndrom. För kvinnor under samma period och i samma åldersgrupper var siffrorna inom F43 49.3% samt 61.7%. Siffrorna som motsvarade de startade sjukfallen med diagnostiserat utmattningssyndrom var för kvinnor 15.2% respektive 22.3% (Försäkringskassan, 2020). I Statistiska Centralbyråns Lathund för jämställdhet (2020) har statistik sammanställts angående svenskarnas tidsanvändning. Där framkom det att det finns en distinkt skillnad i hur mycket tid män och kvinnor spenderar på hemarbete. I hemarbete ingår bland annat matlagning, städning av bostaden samt omsorg av egna barn. Statistiken beskrevs i intervall på 10 år, med start 1990 och slut 2010, och trots att skillnaderna mellan könen jämnats ut något under årtiondena visade statistiken från 2010 fortfarande på att hemarbete främst utförs av kvinnor (SCB, 2020). Det rörde sig om cirka 4 timmars obetalt arbete per dag för kvinnor år 2010, vilket är mer än en timme mindre jämfört med 1990. Motsvarande siffror för män var 45 minuter mindre än kvinnor 2010, vilket inte utgör någon skillnad från 1990 (SCB, 2011). Vidare visade statistiken på att det framförallt var

kvinnor i sammanboende hushåll och som hade småbarn som utförde störst andel obetalt arbete. Detta gällde även kvinnor i samboskap med barn mellan 7-17 år, om än inte i lika stor utsträckning som då barnen befann sig i småbarnsåldern (SCB, 2020).

Det finns en mängd tidigare forskning på området vad gäller könsskillnader avseende utbrändhet. En del forskning visade på att det fanns könsskillnader, och att kvinnor var mer utsatta, medans annan forskning inte hittade någon skillnad mellan könen. Däremot är förklaringarna till varför den eventuella skillnaden finns ofta varierad och forskningen har fortfarande inte några tydliga svar på varför dessa skillnader finns. En möjlig förklaring till kvinnors överrepresentativitet i statistiken över sjukskrivna kan vara att de i högre utsträckning än män är ansvariga för hemarbetet och omsorgen om barnen, och därför var det intressant att undersöka om det fanns en skillnad beroende på ens civilstatus eller på om en hade hemmavarande barn eller inte.

Teori och tidigare forskning

Utbrändhet

Utbrändhet definierades av Maslach (2001) som en långvarig respons på kroniska stressorer i form av såväl emotionella som interpersonella faktorer på arbetsplatsen. Responserna definierades i sin tur i tre olika dimensioner; utmattning, cynism och självförmåga (Maslach et al., 2001). Vlăduț och Kállay (2010) beskrev att utmattning framförallt orsakades av faktorer som extrem arbetsbelastning samt interpersonella konflikter som kräver mentala samt fysiska resurser. Cynism liknade författarna vid kognitiv distansering som utvecklades som en respons på emotionell överbelastning. Detta fungerade som en slags copingmetod för individen för att inte ytterligare påverkas emotionellt. Den sista dimensionen karaktäriserades av en minskad personlig prestation på arbetet, vilket kännetecknas av bristande resurser och möjligheter på arbetsplatsen samt ett bristande eller avsaknad av socialt stöd. Utbrändhet kunde även ta sig uttryck i fysiska symptom i form av bland annat huvudvärk och yrsel. Dessa var ofta ett resultat av den långvariga utmattningen (Bakker, 2009). Ytterligare konsekvenser kunde vara sömnstörningar, minskad sexdrift och hjärt- och kärlsjukdomar (Vlăduț och Kállay, 2010). Förutom dessa direkta bieffekter och konsekvenser av kronisk stress hände det även att individen genomgick personlighetsförändringar i form av ett ökat destruktivt beteende (Ahola, 2007).

Utbrändhet kan uppstå ur ett antal olika förhållanden och bero på ett flertal faktorer. Dessa brukar delas in i situationella samt personliga faktorer. De situationella egenskaper som

har mest betydelse var enligt Maslach och Leiter (2008) arbetsbörda, kontroll, gemenskap, rättvisa och värderingar, där framförallt arbetsbörda var det som var en bidragande faktor till utvecklandet av utbrändhet. Yrkesgrupper som ansågs vara särskilt sårbara och mottagliga var de vars arbetsförhållanden var emotionellt krävande och de som förväntades kunna utföra flera arbetsuppgifter med begränsade resurser och tillgångar. Yrkesgrupper som var lågavlönade i relation till sin utbildningsnivå ansågs också vara särskilt utsatta (Walters et al., 2018). En hög arbetsbelastning visade sig i flera fall ha ett högre samband med dimensionen utmattning än med cynism och självförmåga (Vlăduț och Kállay, 2010) då det krävde att individen använde sig av samtliga resurser hen hade att tillgå. Det fanns även individer och personligheter som var mer mottagliga för stress och utbrändhet än andra, bland annat visade studier på att individer med höga nivåer av utbrändhetssymtom tenderade att karakteriseras av hög neuroticism (Ahola, 2007), lågt självförtroende och yttre kontroll-lokus (Vlăduț och Kállay, 2010).

Även arbetsplatsen lider konsekvenser av individens utbrändhet. En utbränd individ kan bidra negativt till organisationens arbetsmiljö genom hög frånvaro och bristande engagemang. Individen kan också uppvisa negativa attityder och beteenden gentemot chefer, kollegor och klienter, i värsta fall kunde interaktionen med andra människor på arbetsplatsen upphöra helt (Vlăduț och Kállay, 2010). Konsekvenserna för organisationen blir inte bara arbetsmiljömässiga, det drabbar också organisationerna ekonomiskt precis som samhället i stort. Högre frånvaro bidrar till högre sjuklöner, förlorad produktivitet och minskad kvalitet (Guthrie & Jones, 2012). Försäkringskassan (2020) redovisade att det under 2019 betalades ut 33 miljarder kronor i sjukpenning i Sverige.

Copenhagen Burnout Inventory (CBI) togs fram i samband med en dansk longitudinell studie, PUMA (dansk akronym för Project on Burnout, Motivation and Job Satisfaction). Studien löpte över en period på fem år och hade till syfte att undersöka orsaker till utbrändhet såväl som konsekvenser hos arbetande inom tjänstesektorn. Syftet var även att få en överblick över hur utbredd utbrändhet var och om det eventuellt fanns något som kunde göras för att förebygga riskerna (Kristensen et al., 2005). Efter PUMA användes CBI i ett flertal studier som syftade till att undersöka utbrändhet. Bland annat Walters et al., (2018) och Milfont et al., (2008) använde sig av CBI då de undersökte utbrändhet bland amerikanska socialarbetare respektive lärare på Nya Zeeland och fann att det hade en acceptabel reliabilitet och bedömde det som ett giltigt instrument.

Maslach Burnout Inventory (MBI) användes i 91% av de empiriska studier som behandlade utbrändhet som utfördes under åren 1976-1996. Författarna menade att definitionen av utbrändhet mer eller mindre blivit synonym med just de faktorer som mäts av MBI. Kristensen et al. (2005) nämnde flera anledningar till att MBI inte var lämpligt för genomförandet av PUMA, vilket ledde till framtagandet av CBI. De beskrev hur den första versionen av MBI framförallt riktade sig mot individer som arbetade med människor, detta gjorde det svårt för övriga yrkesgrupper att svara på formuläret. Under mitten av 1990-talet utvecklades en ny version av MBI som ett svar på kritiken, MBI-GS, där GS står för General Survey (Kristensen et al., 2005). Frågorna anpassades och omformulerades så att de skulle vara mer allmänna och därmed kunna besvaras av andra yrkesgrupper. Kristensen et al. (2005) menade dock att MBI-GS inte var så allmän som andra hävdade, då den för att kunna besvaras fullt ut måste besvaras av någon som utförde avlönat arbete. MBI ansågs utgå ifrån att utbrändhet var något som enbart var relaterat till arbete och därför inte tog individens privatliv och dess stressorer i beaktande vid mätningar (Walter et al., 2018). Kristensen et al. (2005) ifrågasatte innehållsvaliditeten i den nya versionen då de fann det otänkbart att ett formulär med 16 frågor relaterade till betalt arbete skulle kunna mäta samma konstrukt som föregångaren som bestod av 9 frågor relaterade till mottagaren av tjänsten, 9 frågor relaterade till arbete och 4 frågor relaterade till individuella symtom. En pilotstudie genomfördes innan PUMA-projektet där MBI användes på 70 individer, samtliga arbetande inom tjänstesektorn. Respondenterna fick på egen hand fylla i formuläret samt anteckna kommentarer angående frågorna. Därefter gjordes uppföljande intervjuer för att ytterligare undersöka huruvida MBI var lämpligt att använda under PUMA. Den största kritiken som framkom var att respondenterna upplevde MBI som alltför amerikansk och att den därför inte skulle fungera i Danmark. Den uttalade kulturkrocken var en av de största anledningarna till att MBI i slutändan inte användes och därmed såg Kristensen et al. (2005) ett behov av att ta fram ett nytt formulär. Denna faktor var också en avgörande sådan då beslutet togs om att använda just CBI i vår egen studie, då den svenska och danska kulturen i hög grad är jämförbar.

Copenhagen Burnout Inventory utgår ifrån att de centrala faktorerna i begreppet utbrändhet är trötthet och utmattning. Det är uppbyggt av tre underkategorier; personlig utbrändhet, arbetsrelaterad utbrändhet och klientrelaterad utbrändhet. Den personliga utbrändheten mäts i hur hög grad individen upplever fysisk och psykisk trötthet och utmattning och den representeras av 6 frågor. Frågorna för utformades så att de skulle kunna besvaras

oberoende av ålder eller huruvida man faktiskt arbetade eller inte, eller i hur hög grad man upplever arbetsrelaterad stress och var därför menad som den mer allmänna delen av formuläret. I delen som berörde den arbetsrelaterade utbrändheten ville man komma åt den upplevda tröttheten och utmattningen som individen kunde härleda till sitt arbete. Genom att jämföra den personliga skalan med den arbetsrelaterade kunde de identifiera individer som upplevde trötthet som inte nödvändigtvis var relaterad till deras arbete. Den sistnämnda delen, den klientrelaterade skalan, undersökte i vilken grad respondenten kopplar sin trötthet till sitt arbete med klienter. Klienter omformuleras beroende på i vilket samband enkäten används och kan innefatta såväl patienter som studenter (Kristensen et al., 2005).

Könsskillnader

Purvanova och Muros (2010) genomförde en meta-analys avseende könsskillnader i utbrändhet där de analyserade effektstorlekarna från 183 olika studier. De menade att det var en felaktig och stereotyp uppfattning att kvinnor i högre grad drabbades av utbrändhet än män, snarare visade de tecken på utbrändhet på olika sätt, kvinnor upplevde oftare emotionell utmattning och män visade oftare tecken på cynism. Studiens resultat visade att det fanns en liten men signifikant skillnad mellan män och kvinnor när det gäller utbrändhet i allmänhet där kvinnor oftare rapporterade utbrändhetssymtom än män. När forskarna delade upp utbrändheten i de två vedertagna delarna, emotionell utbrändhet samt cynism så visade studiens resultat att kvinnor oftare än män uppvisade symtom på emotionell utbrändhet medans män i högre utsträckning än kvinnor uppvisade symtom på avtrubning. Purvanova och Muros (2010) förklarade synen på att utbrändhet är en kvinnosjukdom med att det var den emotionella utbrändheten som var den synliga, det var också den det forskades mest på och det var den typen av utbrändhet som läkare hade lättare för att upptäcka. Det ledde till att utbrändhet sågs som ett kvinnorelaterat problem som ledde till diskriminering av kvinnor i arbetslivet men också att många män led av utbrändhet utan att det uppmärksammades och behandlades (Purvanova och Muros, 2010). Liknande resultat visade även Ahola (2007). Studien visade på att det generellt inte fanns en skillnad i andelen män respektive kvinnor som upplevde utbrändhet, men att det fanns en signifikant skillnad på två av utbrändhetsdimensionerna; utmattning och cynism. Kvinnor uppvisade en högre nivå av utmattning än män, vilket troligtvis berodde på att kvinnor tenderade att ha ansvarsområden som sträckte sig utanför det professionella i form av personliga och sociala åtaganden i högre grad än vad män hade (Vlăduț och Kállay, 2010). Även om

skillnaden i cynism inte var statistiskt signifikant så uppvisade män ett högre resultat i cynism jämfört med kvinnor (Ahola, 2007). Samma studie jämförde även resultaten i förhållande till civilstånd och det visade på ett samband mellan utbrändhet och ogifta män, dock bara statistiskt signifikant gällande dimensionen cynism (Ahola, 2007).

I Japan undersökte Mori et al., (2002) skillnader i vad som ökade respektive minskade den psykiska ohälsan hos män respektive kvinnor. De fann att mäns psykiska hälsa påverkades mest av arbetsrelaterade händelser medans kvinnor mest påverkades av händelser i privatlivet. Studien visade även att stöd från familj och vänner hade en positiv inverkan på kvinnors psykiska hälsa, medans det inte påverkade män. Författarna ansåg att det kunde bero på att kvinnor var mer öppna och hade lättare för att söka stöd hos andra, de var också var mer öppna för att prata om sin hälsa med andra (Mori et al., 2002). Nöjen utanför arbetet samt stress utanför arbetet påverkade både mäns och kvinnors hälsa positivt respektive negativt och visade att nöjen i privatlivet var en viktig faktor för att öka det psykiska välbefinnandet. Undersökningen visade också att kvinnor upplevde högre icke arbetsrelaterad stress än män, det förklarades med att kvinnor i högre utsträckning än män tog hand om hem och barn och att de hade mer nära relationer till vänner och anhöriga som både påverkade hälsan positivt men också negativt då det tog energi att upprätthålla nära relationer (Mori et al., 2002).

Föräldraskap och familjeliv

Malinen et al. (2017) undersökte om föräldrars arbetsrelaterade mellanmännsliga konflikter innebar sidoeffekter i form av negativa eller positiva beteenden i föräldraskapet. Deras resultat visade på att det förelåg signifikans mellan arbetsrelaterade konflikter och mammors positiva och negativa beteenden i föräldrarollen, men för papporna fanns endast signifikans för samband mellan arbetsrelaterade konflikter och positivt föräldrabeteende. Att det endast var för mammor som arbetsrelaterade konflikter hade negativ påverkan på föräldrabeteendet förklarar Malinen et al. (2017) med att kvinnor i högre utsträckning än män tog huvudansvaret för barnuppfostran och interaktionen med barnen i familjen. De fann också en interaktionseffekt där stöd från partnern ökade mammors positiva beteende, medans ökat partnerstöd innebar en förstärkning av pappors negativa beteenden.

Nomaguchi och Milkie (2003) genomförde en longitudinell studie i USA där de undersökte 1036 individer som inte hade några barn, för att sedan efter 6 år genomföra samma undersökning igen, men dessa var då uppdelade på de som skaffat barn och de som fortfarande

var barnlösa. De ville se vilka positiva och negativa effekter föräldraskapet hade på människor, de undersökte också om det fanns några könsskillnader avseende hur föräldraskapet påverkade. De fann att föräldraskapet inverkade på tre aspekter signifikant, socialt umgänge ökade, antal timmar hushållsarbete ökade och självförmågan minskade. För kvinnor som blev mödrar ökade antal timmar hushållsarbete med i genomsnitt 9 timmar per vecka, medans för män som blev pappor ökade inte hushållsarbetet med mer än 0.6 timmar vilket inte var någon signifikant skillnad. De andra två signifikanta faktorerna, minskad självförmåga och ökat socialt umgänge hade inga signifikanta könsskillnader (Nomaguchi & Milkie, 2003).

Håkansson et al. (2015) undersökte om föräldrar till små barn hade för lite tid för fritidsaktiviteter och hur det påverkade deras hälsa. Resultatet visade att kvinnor oftare än män upplevde att de inte hade tillräckligt mycket tid för fritidsaktiviteter, fler kvinnor än män rapporterade också att de upplevde stress, arbetsrelaterad trötthet och försämrad hälsa. Att kvinnor upplevde att de hade för lite fritid i högre utsträckning än män kan ses som ett samband med att kvinnor utförde mer hushållsarbete än män som Nomaguchi och Milkie (2003) visade. Däremot visade Håkansson et al. (2015) att fritidsaktiviteter var en lika viktig stressdämpare för både män och kvinnor då de som rapporterade att de saknade tid för avslappning i högre utsträckning angav att de upplevde stress, detta oberoende av kön. Kvinnor påverkades mer negativt än män av att inte ha tillräckligt med tid för vänner (Håkansson et al., 2015).

Nelson-Coffey et al. (2019) undersökte med hjälp av två studier om det fanns några könsskillnader avseende föräldrars välmående. Den första studien undersökte skillnader i välmående mellan föräldrar och icke-föräldrar med kön som uppdelande variabel. Den andra studien bestod i att undersöka om det fanns skillnader mellan mammors och pappors välmående när de interagerade med och tog hand om sina barn. Resultatet i den första studien visade att män med barn hade högre generellt välmående än män utan barn och även högre än kvinnor med eller utan barn. Vidare visade resultaten att kvinnor med barn hade sämre välmående generellt än kvinnor utan barn. Resultaten från den andra studien visade att både män och kvinnor upplevde mer välmående när de interagerade med sina barn än vid andra aktiviteter, men män i större utsträckning än kvinnor. Det visades också att när föräldrar tog hand om sina barn ökade välmåendet för män men det minskade för kvinnor. Män hade också angivit lek som aktivitet när de tog hand om sina barn oftare än vad mammor gjorde. Dessa skillnader mellan mammor och pappor tror Nelson-Coffey et al. (2019) kunde bero på skillnader i hur de spenderade tid med sina

barn, då pappor i högre grad lekte och gjorde roliga aktiviteter med sina barn än mammor, och att mammor i högre grad tog ansvar för uppfostran och omvårdnad än vad pappor gjorde.

Civilstatus och relationer

I dagens moderna samhälle, framförallt i västvärlden, blir det allt vanligare att båda parter i en relation är yrkesarbetande, vilket i många fall betyder att ansvaret för såväl betalt arbete som obetalt arbete blir ett gemensamt åtagande (ten Brummelhuis et al., 2010). Detta kunde resultera i att stress och ångest överskred de gränser som utgör den enskilda individen och därmed även drabbade hens partner, genom att den ena partners upplevda stress framkallade en empatisk reaktion hos den andra, vilket i sin tur ökade dennes stressnivåer (ten Brummelhuis et al., 2005). I en holländsk studie ämnade man undersöka eventuella könsskillnader gällande individöverskridande stress och ångest. Resultatet visade att kvinnor var mer mottagliga för de negativa känslor som deras partner uppvisade i samband med tidsbrist och energiunderskott än män. Då kvinnor ansågs vara mer altruistiska och självupppoffrande än män tenderade de troligtvis att i högre utsträckning stötta sin partner då denne upplevde underskott av såväl tid som energi på grund av höga krav (ten Brummelhuis et al., 2010). Genom att stötta sin partner offrade kvinnan sin egen tid och energi och därmed uppstod ett underskott av båda resurser även hos henne. När det gällde partners ångest var resultatet omvänt. I de fall där kvinnor på grund av höga krav drabbades av ångest resulterade detta även i ångest hos männen, medan mäns ångest inte påverkade kvinnorna (ten Brummelhuis et al., 2005). Även Bakker (2009) har forskat om hur utbrändhet påverkade andra som hade en nära relation till den som var utbränd, och den studien visade på ytterligare faktorer som kunde leda till att partners upplevde överskridande känslor. Individer som var i nära relation med varandra hade en tendens att försöka sätta sig in i den andres perspektiv och därmed blev de känslomässigt engagerade. Individer som drabbades av utbrändhet uppvisade ofta vissa omedvetna ansiktsuttryck, kroppshållningar och rörelser som reflekterade deras mående. Personer som umgicks nära och ofta med dessa individer kom att imitera dessa uttryck vilket kunde få personen ifråga att emotionellt uppleva de känslor som hörde ihop med uttrycken (Bakker, 2009).

Rogers och May (2003) undersökte om det fanns något samband mellan arbetstillfredsställelse och kvaliteten på ett äktenskap genom en longitudinell undersökning med gifta individer i USA, dessa individer var inte gifta med varandra. Med äktenskapskvalitet avsåg de om det fanns tillfredsställelse i äktenskapet och om det fanns en enighet. De frågar forskarna

var intresserade av var om det fanns ett samband mellan äktenskapskvalitet och arbetstillfredsställelse över tid, om det ena påverkade det andra mer än det andra och om det fanns några skillnader mellan män och kvinnor. Deras resultat visade på ett signifikant samband mellan äktenskapskvalitet och arbetstillfredsställelse och att kvaliteten på äktenskapet påverkade arbetstillfredsställelsen i högre utsträckning än tvärtom. De fann inga signifikanta könsskillnader (Rogers & May, 2003).

Hypoteser

Mot bakgrund av statistiken avseende sjukskrivningar på grund av utbrändhet samt den skeva könsfördelningen i sjukstatistiken så fann vi det intressant att undersöka fler variabler tillsammans med kön för att försöka finna en möjlig förklaring till skillnaderna. Det vi valde att undersöka var om det på grund av kön, civilstatus eller föräldraskap fanns en skillnad i grad av utbrändhet hos individen:

- Finns det några skillnader vad avser grad av utbrändhet beroende på kön?
- Finns det några skillnader vad avser grad av utbrändhet beroende på föräldraskap?
- Finns det några skillnader vad avser grad av utbrändhet beroende på civilstatus?

Metod

Deltagare

148 respondenter svarade på enkäten, varav 121 var kvinnor och 27 var män, 97 respondenter var gifta eller sammanboende medans 51 var singlar eller särboende. Av de 148 respondenterna hade 52 respondenter hemmavarande barn, medans 96 respondenter inte hade barn som bodde i hushållet. Om dessa 96 respondenter hade barn som inte bodde med dem eller om de inte hade barn alls fick vi ingen information om. Vi hade i vår informationstext tillhörande enkäten uttryckt att vi letade efter människor över 18 och att de var arbetande, så vi gjorde antagandet att våra respondenter var just det, vuxna och arbetande.

Material

Enkäten som användes i undersökningen baserades på en egen översättning av Copenhagen Burnout Inventory, där vi valde att använda 2 av 3 delar, arbetsrelaterad utbrändhet som innehöll 7 frågor och personlig utbrändhet som innehöll 6 frågor, med ett *Cronbach's alpha* = .967, vilket visar på en hög intern reliabilitet. Samtliga frågor som berörde utbrändhet innehöll 5 svarsalternativ i form av en ordinalskala som sträckte sig från alltid till aldrig. Medelvärde på

enkäten låg på en skala mellan 0-100, där medelvärden mellan 50-74 anses vara måttlig utbrändhet och 75-99 i medelvärde visade på en hög grad av utbrändhet. Ett exempel på en arbetsrelaterad fråga var ”Är ditt arbete emotionellt utmattande?”, en av de personligt relaterade frågorna löd ”Hur ofta tänker du Jag klarar inte mer”. Enkäten inleddes med tre frågor med svarsalternativ formulerade i nominalskala och ämnade besvara frågorna om respondenternas kön, civilstatus och huruvida de hade hemmavarande barn eller ej.

Procedur och Datainsamling

Studien utfördes genom en digital enkät, där länk till enkäten lades ut på våra respektive Facebook-sidor och LinkedIn-sidor och gjordes delbar så att andra kunde dela enkäten vidare. Urvalet var således ett bekvämlighetsurval i form av ett snöbollsurval. Vi valde denna form av urval för att på kort tid nå så många som möjligt då populationen vi var intresserade av var arbetande vuxna människor i Sverige. Vi var medvetna om att detta kunde påverka den externa validiteten då urvalet inte var randomiserat och slumpmässigt, men det var faktorer som vi tog hänsyn till i vår diskussion.

Etik

Enkäten var helt anonymiserad och en informationstext om syftet med undersökningen och ett samtyckes-medgivande fanns som inledning till enkäten. Det var inte möjligt att svara på enkäten om en inte hade kryssat i att en gett sitt samtycke. Innehållet i frågorna som tog upp utbrändhet skulle kunnat innebära en ökad risk för psykisk ohälsa för de som eventuellt har erfarenhet av just utbrändhet, men vi ansåg att risken ändå fick anses vara låg då frågorna var utformade på ett sådant sätt att en inte kunde se de som känsliga frågor.

Resultat

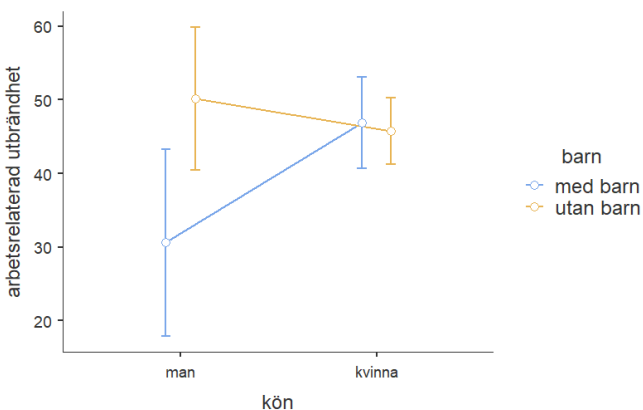
Datan analyserades med hjälp av statistikprogrammet Jamovi. Trots att det var en skev fördelning mellan grupperna då det var så få män som svarade, se tabell över antal och medelvärden, fanns inga signifikanta avvikelser för normalitet eller homogenitet. Dock får en se det som troligt att resultatet är ett typ I fel då antalet män var så få att det signifikanta resultatet inte kan anses vara tillförlitligt. Tabellen ifråga visar medelvärdena för den arbetsrelaterade utbrändheten och utan civilstatus som faktor då det är där vi funnit vårt signifikanta resultat.

Medelvärden och antal

Arbetsrelaterad utbrändhet	N	Mean	Std. deviation
Man med barn	10	30.6	15.8
Man utan barn	17	50.2	21.3
Kvinna med barn	42	46.9	21.9
Kvinna utan barn	79	45.8	19.7

En faktoriell ANOVA genomfördes för att se om det fanns någon skillnad mellan kön, civilstatus, hemmavarande barn och symtom på utbrändhet och om det fanns några eventuella interaktionseffekter. Vi fann inte några direkt signifikanta skillnader, varken på den totala summan utbrändhetssymtom eller på den arbetsrelaterade eller personliga utbrändheten. Dock så såg vi en liten men signifikant interaktionseffekt mellan kön och barn på den arbetsrelaterade utbrändheten. Därför utfördes ytterligare en ANOVA med endast kön och barn som faktorer. Resultatet vi fick fram då visade på en starkare interaktionseffekt för kön*barn, $F(1, 144) = 5.30$, $p = .02$, $partial \eta^2 = .04$. Det förelåg inga hinder för antagandet om normalitet och homogenitet. Post hoc-tester som gjorde på kön*barn visade att män med barn skiljer sig signifikant åt jämfört med män utan barn, $p = .02$, kvinnor med barn, $p = .02$ samt kvinnor utan barn, $p = .03$

Interaktionseffekt på kön*barn



Diskussion

Resultatet är med största sannolikhet ett typ I fel då andelen män som svarade på enkäten var för få. Även om det finns tidigare forskning som kan hjälpa till att förklara vårt resultat, det vill säga att män med barn mår generellt bättre än andra grupper (Nelson-Coffey et al., 2019), så förklarar det inte varför det bara är den arbetsrelaterade utbrändheten som påverkas i vår undersökning. Varken på den emotionella utbrändheten eller om vi lägger ihop de två delarna till en helhet så får vi fram ett signifikant resultat. Detta kan bero på, att som tidigare forskning visat (Ahola, 2007), män inte uppvisar symtom på emotionell utmattning i lika hög grad som kvinnor gör, och att det gör att den signifikanta skillnaden endast återfinns i den arbetsrelaterade delen av utbrändhetssymtomen.

Som nämnts tidigare beskrivs utbrändhet utifrån tre olika dimensioner och aspekter; utmattning, cynism och självförmåga. Trots detta är cynism inte en dimension som mäts vid användandet av Copenhagen Burnout Inventory. Om vi hade använt ett annat mätverktyg för utbrändhet, exempelvis MBI, så hade vi kanske fått ett helt annat resultat, då det är genom cynism som mäns utbrändhet oftast visar sig. Det faktum att CBI togs fram bland annat med avsikten att på ett bättre sätt korrespondera med den danska populationen och kulturen än vad MBI visade sig göra, gjorde att vi ansåg att CBI ändå var lämpligt för vår studie. Den danska och den svenska kulturen är mer att likna vid varandra än vad den svenska och amerikanska är, både sett till arbetsförhållanden och levnadsvillkor.

Det resultat som vi kunde utläsa från vår insamlade data stämmer överens med vad tidigare studier visat på (Nelson-Coffey et al. 2019), även om resultatet troligt är ett slumpresultat. Män med barn verkar uppleva en lägre grad av utbrändhet än män utan barn samt kvinnor i båda kategorier. Håkansson et al. 2016 visar att sociala relationer har en dämpande effekt på psykisk ohälsa och att de ökar när man skaffar barn. Detta kan ge ytterligare förklaringar till att män som blir pappor minskar graden av utbrändhet och att det endast påverkar män då kvinnor i regel redan har en större privat social värld..

Som nämndes i inledningen får utbrändhet stora konsekvenser för individen men även för organisationen och samhället, då det påverkar arbetsmiljön negativt för alla i organisationen men det innebär också stor ekonomisk skada både för företaget och samhället, sjukskrivningar under

2019 kostade samhället 33 miljarder kronor (Försäkringskassan, 2020). Dessa oerhört negativa biverkningar av utbrändhet visar tydligt hur viktigt det är att det forskas på ämnet och dess orsaker och konsekvenser så att man bättre kan förstå hur det kan förebyggas.

Begränsningar

I princip går det inte att ange att vi fått något annat än ett slumpresultat, men då den tidigare forskningen vi tagit upp fann vi det ändå värt att diskutera möjliga orsaker. Vi hade förvisso ett tillräckligt stort antal respondenter för att kunna få fram ett signifikant resultat men då antalet män som deltog var så få, 27 stycken, blev det ändå omöjligt att med säkerhet säga att vi fått ett signifikant resultat då urvalet inte är representativt för gruppen män. En andra anledning till att en bör tolka vårt resultat med försiktighet är att vi inte har kontrollerat för andra variabler som mycket väl kan påverka symtomen på utbrändhet som till exempel ålder, socioekonomisk status, sexualitet med mera. Så här i efterhand kan vi dock säga att det hade varit klokt att ha med variabeln ålder, då den skulle kunna tillföra relevant information till vårt resultat, att ta med ålder i den demografiska informationen i en undersökning får också anses vara det normala i undersökningar.

En annan av begränsningarna med uppsatsen är att det kan vara svårt att generalisera vårt resultat till hela populationen då vårt urval inte är slumpmässigt randomiserat kan det ha svårt att uppfylla kraven för extern validitet.

Vidare valde vi att inte använda oss av de frågor som handlade om respondenternas eventuella klientrelaterade utbrändhet. Då vi inte riktade oss till någon specifik yrkesgrupp ansåg vi att frågorna om klientrelaterad utbrändhet var överflödiga för vår undersökning. Genom att inte använda oss av dem fick vi in en mer hanterbar mängd data och undersökningen kan ha upplevts mindre överväldigande för respondenterna. Detta kan dock ha haft en inverkan på vårt resultat då vi kan ha gått miste om relevant data från de respondenter som arbetar i en klientbaserad yrkesgrupp, exempelvis vård- eller serviceyrken. Det klientbaserade arbetet sker i många fall i ett större organisatoriskt sammanhang där andra faktorer (ledarskap, rutiner och resurser) kan påverka individens mående (Maslach et al., 2001).

Slutsatser

Vårt antagande inför denna uppsats var att vårt resultat skulle visa att kvinnor i högre grad än män var utbrända och att det skulle finnas en interaktionseffekt antingen med civilstånd

eller med barn. Resultatet vi fick fram visade förvisso på en interaktionseffekt men inte den vi trodde vi skulle finna och vårt urval var inte tillräckligt stort för att kunna säkerställa resultatet.

Det enda som denna typ av undersökning kan svara på är att det finns ett samband mellan kön, föräldraskap och utbrändhet, men den ger inte svar på vad dessa samband beror på. För att kunna svara på frågan varför pappor upplever mindre arbetsrelaterad utbrändhet än andra grupper får man titta på tidigare forskning, men en kan också tänka sig att det vore intressant att vidareutveckla våra forskningsfrågor med någon kvalitativ typ av undersökning, till exempel en longitudinell studie där män och kvinnor intervjuas före och efter de blir föräldrar. På så sätt skulle det vara lättare att få svar på varför sambandet finns mellan män, föräldraskap och lägre grad av utbrändhet.

En viktig faktor som vi upplever saknas i dagens forskning är forskning som riktar in sig på just mäns utbrändhet och varför deras utbrändhet yttrar sig på ett annorlunda sätt än hos kvinnor. Som tidigare forskning (Purvanova & Muros, 2010) visat är det inte så att det finns några generella könsskillnader avseende utbrändhet men ändå är kvinnor överrepresenterade i sjukstatistiken. Därför vore det intressant och viktigt att specifikt se på hur utbrändhet yttrar sig hos män så att de inte blir osynliga och missas av sjukvården. Med tanke på detta ser vi en brist i hur de olika mätverktygen för utbrändhet är utformade, när en väljer att se cynism som en copingstrategi istället för ett symtom så missar en många män som lider av denna åkomma, vilket inte bara är skadligt för män utan leder också till att kvinnor blir stämplade som mer psykiskt sköra och därmed riskerar att diskrimineras på arbetsmarknaden. Förhoppningsvis skulle en mer riktad forskning mot mäns utbrändhet leda till en revidering av mätinstrumenten så att de blir mer rättvisande.

Då vårt urval av män var så pass litet, och därmed inte representativt hade det varit bra att genomföra samma typ av studie fast med ett större urval för att se om vårt resultat håller eller om det är ett slumpresultat vi fått fram.

Referenser

- Ahola, K. (2007). Occupational burnout and health. (People and work research reports, 81). Helsinki, Finland: Finnish Institute of Occupational Health. , retrieved December 2, 2020, from
- Bakker, A. B. (2009). The crossover of burnout and its relation to partner health. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(4), 343–353.
- Brummelhuis, L. L., Haar, J. M., & van der Lippe, T. (2010). Crossover of distress due to work and family demands in dual-earner couples: A dyadic analysis. *Work & Stress*, 24(4), 324–341.
- Försäkringskassan. (2020). *Socialförsäkringsrapport 2020:8*.
<https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/e12b777c-e98a-488d-998f-501e621f4714/socialforsakringsrapport-2020-8.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>
- Försäkringskassan. (2020). *Socialförsäkringen i siffror 2020*.
<https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/dae19b87-ace6-4cda-a577-05af925b0317/socialforsakringen-i-siffror-2020.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>
- Guthrie, C. P., & Jones, A., III. (2012). Job burnout in public accounting: Understanding gender differences. *Journal of Managerial Issues*, 24(4), 390–411.
- Håkansson, C., Axmon, A., & Eek, F. (2016). Insufficient time for leisure and perceived health and stress in working parents with small children. *Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 55(2), 453–461.
- Kristensen, T., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work and Stress - WORK STRESS*, 19, 192-207.
- Malinen, K., Rönkä, A., Sevón, E., & Schoebi, D. (2017). The difficulty of being a professional, a parent, and a spouse on the same day: Daily spillover of workplace interactions on parenting, and the role of spousal support. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 45(3), 156–167.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

- Milfont, T. L., Denny, S., Ameratunga, S., Robinson, E., & Merry, S. (2008). Burnout and wellbeing: Testing the Copenhagen burnout inventory in New Zealand teachers. *Social Indicators Research, 89*(1), 169–177.
- Mori, M., Nakashima, Y., Yamazaki, Y., & Kurita, H. (2002). Sex-role orientation, marital status and mental health in working women. *Archives of Women's Mental Health, 5*(4), 161–176.
- Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(9), 1378–1390.
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family, 65*(2), 356–374.
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 77*(2), 168–185.
- Rogers, S., & May, D. (2003). Spillover between Marital Quality and Job Satisfaction: Long-Term Patterns and Gender Differences. *Journal of Marriage and Family, 65*(2), 482–495.
- Statistiska Centralbyrån. (2020). *På tal om kvinnor och män - Lathund för jämställdhet*. https://www.scb.se/contentassets/98bad96ec1bd44aea171b2fb4f7b3f64/le0201_2019b20_br_x10br2001.pdf
- Vlăduț, C. I., & Kállay, É. (2010). Work stress, personal life, and burnout Causes, consequences, possible remedies—A theoretical review. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal, 14*(3), 261–280.
- Walters, J. E., Brown, A. R., & Jones, A. E. (2018). Use of the Copenhagen Burnout Inventory with social workers: A confirmatory factor analysis. *Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance, 42*(5), 437–456.